よりよい地域をめざして…地域情報紙　買い物や飲食は地元のお店を利用しましょう

シティライフ

2014.7.26　Vol.164

外房東金版

配布地域／東金市・大網白里市・九十九里町・山武市・横芝光町・土気・八街市（一部）【50,000部】

http://www.cl-shop.com

企画・制作／シティライフ株式会社

TEL 0436(21)9311　FAX 0436(21)9241

地域で守ろう子どもの安全

次回発行日▶8月2日(土)

シティライフが提供する動画が見られます！▶　スマホをかざしてね！

きもの館　まるへい

和の心、着物はじめましょう

1回500円 着付教室

●茂原店 毎週日曜日／10:00～11:00 13:00～14:00

●岬本店 毎週土曜日／10:00～11:00

半幅付から二重太鼓まで

茂原店　茂原市茂原117-3　☎0475-25-2617

岬本店　いすみ市岬町椎木1890　☎0470-87-2707

自然体の自分で歌い続けていきたい

シンガーソングライター　網野(あみの)　まこと　さん

都会の夕日が沈む寂しさを歌ったオリジナル曲『センチメンタル』を包み込むように歌い上げる。切なさが心に染みる傑作だ。いすみ市在住の網野まことさん(61)が、フォークからロックまで数々のバンドを結成、解散を繰り返しながら音楽活動を続けて45年になる。バックミュージシャンとしてのマンドリン演奏から始まり、現在はギターとボーカル、作詞作曲を手がけている。網野さんのもう一つの顔は油圧機器の設計やメンテナンスなどのサポート業務を行うエンジニア。要望があれば日本全国からアメリカ、ブラジルなどの海外にまで出向く。自称「シンガーソングエンジニア」。多忙な合間を縫い、東京都、千葉県、沖縄県内や鹿児島県奄美大島のレストラン、ライブハウスなどで『網野まことバンド』とソロを中心に活動を行っている。

音楽好きの姉の影響で、小学生の頃からジャズ、ロック、フォークなどジャンルを問わず何でも聴いていた。ビートルズや吉田拓郎がスタートだったが、「夜中のラジオ番組で流れていたマイナーなフォークソングが好きだった」と振り返る。

モテたい、注目を集めたいとの理由から、高校時代に何となく集まったメンバーで『飛行機雲』というフォークソングバンドを結成したのが始まり。だが、周りに気を遣い過ぎる性格。自分から他人に声を掛けてメンバーを集めたりなどできなかった。仕事と家庭を持ちながら、社会人アマチュアバンドを継続させることは難しい。プロを目指さなかったのも「家庭を守っていけるのか?」という現実的な疑問があったから。がむしゃらに夢を追い求めたりはしない。「それぞれ守るべき生活があると思うと、気軽に声をかけられない」謙虚な姿勢と温厚な性格、抜群の歌唱力により周りから声が掛かり、腕のある仲間が自然と集まるようになった。

エンジニアという職についてからは、常に先のことばかりを考えてしまう癖がある。歌詞も身体で覚えるのではなく図面として頭で記憶している。ライブなどでの段取りはいいのだが、先のことを考えるあまり歌に集中できないこともあるのだとか。「ライブの前はライブブルーになってしまうくらい」と話す。「完璧主義なのかな」と首をかしげるが、細部まで気がつく几帳面な性格が、完成度の高い楽曲を生み出しているのかもしれない。

「自由になりたい。ではその自由とは何か?」など常に様々なことを考えている。生き方に悩んだ時に音楽が生まれる。メロディーと歌詞は同時に頭に浮かぶ。心の内を音楽にすることは思考の過程でもあり、答えなき迷いからの解放にもなり得る。そんな網野さんの生み出す音楽は、自らの体験や心の中を、気負わず、自然体で表現したもの。内に秘めた思いを歌にするが、熱さを前面に出すことはしない。じっくりと聞いていくうちにおのずと伝わってくる。穏やかな熱唱、それが彼の音楽だ。ギターとパーカッションが心地よいサウンドを奏でる『網野まことバンド』。ジャンルは、「お洒落なフォークかな」と笑う。

音楽活動を始めた初期の頃、友人に誘われて子ども向けの『モモちゃんバンド』を組み、親のいない子ども達が家族のように暮らす児童養護施設を慰問したことがある。演奏終了後、おれにと自分のカレーを半分差し出してきた子どもがいた。「自分はなんて幸せすぎるのだろう、そう考えると心がいたたまれなくなり、慰問を続けることができなくなった」と涙ぐむ。「とても繊細な人。だから曲に深みが出るのです」と10年来、音響スタッフとして網野さんを支えてきたスタジオオーナーの小野寺美寛さん。

6月21日に茂原ショッピングプラザアスモ内のASMO劇場で、昔のバンドの復活出演も含めた『感謝還暦ライブ』を行った。「60年という歴史に一区切りつけたくて。現在の自分があるのはメンバーやスタジオスタッフの皆さんのおかげ。そして歌を聞いてくれる人がいる限り、自然体の音楽を続けていきたい」ライブでは感謝の気持ちを熱く穏やかにぶつけた。

音楽をしている自分は『変身』です。音楽がなければ60歳のただのオヤジ。人前で演奏することで格好いい自分をキープできているのだと思う」。8月16日に御宿のサーファー向けのペンションで18時から『網野まことバンド』ライブの予定。詳細は問い合わせを。（磯川）

問網野さん　amino@olive.ocn.ne.jp

ARでシティライフをもっと楽しく！

◀タイトル横のこのアイコン

紙面タイトルの右側にあるアイコンを、スマホ専用ARアプリ「モットシティ」を使用して読み込むと、紙面では掲載していない情報が閲覧できます。今すぐチェック!!

ダウンロードの詳しい方法等はホームページ参照。http://www.cl-shop.com/

中華 海鮮市場 asian アジアン

オーダーバイキング　夏の感謝祭！8/9(土)～17(日)　120分食べ放題

キャンペーン価格　ランチ・ディナー共通

大人(中学生以上)　1人2,840円→2,500円

子ども　1人1,420円→1,250円

+1,000円で飲み放題付！

女子会コース　アジアンで「女子会」はいかがですか？

食べることが大好きな女性、大歓迎です。

女子会コース　3,620円

3時間飲み放題付

3名様より前日までに要予約

金額は税別になります　予約可能

☎0475-53-1700

営11:30～14:00(LO)　17:00～22:00(LO21:30)

東金市田間562-3

http://asian-chuka.com

画材選びを丁寧にアドバイス致します。

額縁・趣味の画材　フレーム

0475-73-4549

営AM10:00～PM6:00

大網白里市大網73-17

考えているだけでは何も始まらない…今一歩踏み出してみませんか!?

結婚

仲人型なので安心！

親御さんからのご相談もお気軽に

20代～70代の方登録されています。

全国仲人連合会（山武横芝支部）☎0479-82-0985　☎090-2641-8022

東金市・八街市・山武市・大網白里市・九十九里町・千葉市若葉区・緑区

東金エリアの情報なら　東金なび

一般の方は　東金なびのメール会員はお得!!

東金なびへメール会員登録すると、掲載店舗より、お知らせメールやクーポンメールが届きます。各メールは1通1ポイントのポイントが付与され、一定ポイント貯まると現金等に還元出来ます。スマホ・携帯は、右のQRコードより「空メール送信ボタン」で登録お願いします。※メール会員登録は無料です。

touganenavi.com

店舗様は　店舗様は無料で掲載!!

店舗掲載・クーポン登録など、ほとんどの機能が無料でご利用できます。また求人募集やイベント告知など、無料で様々な情報を掲載可能です。

※東金なびメール会員へのメール配信のみ有料サービスとなります。

この症状はもう治らないとあきらめている方、今のリハビリ・マッサージに満足していない方、ぜひ一度ご来院ください。

脳卒中後遺症　五十肩　肩こり　腰痛

❶デイサービス・訪問介護と同じ日に、当院のリハビリ・マッサージの治療が受けられます。

❷1級・2級身体障害の方は、全額公費負担となります。

❸院内での待ち時間中にウォーターマッサージベッドでリラックス。無料でご利用いただけます。

	通院	往診
受付	8:30～11:30 14:00～15:30 祝祭日も診療	8:00～18:00 祝祭日も診療
休診	金・土・日	日曜のみ
1割	160円(一例)	340円(距離による)
2割	320円(一例)	700円(距離による)
3割	500円(一例)	1,000円(距離による)

首こり・肩こり・頸肩腕症候群　院長より

首～肩まで固く、放っておいたら目が痛い・頭痛がする・ひどいと吐き気もする。これまで治療をしたが、自分に合った治療ではなかった…当院では個々の症状に合わせ、なおかつ根本的な所から治療を行っております(^-^)

各種保険　交通事故　求名はり・灸接骨院

TEL.0475-52-2070　東金市道庭937-5

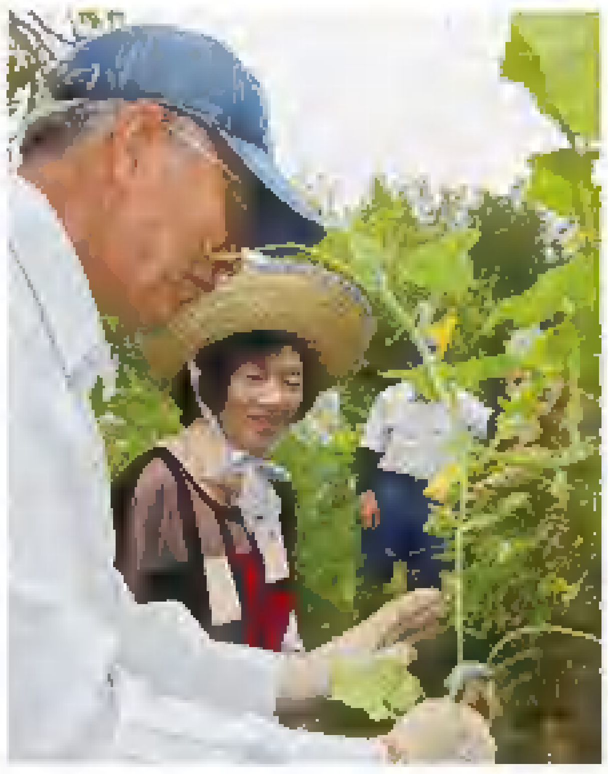
予約可能です。予約なしでも大丈夫です。どうぞお気軽にご相談ください！

仲間と楽しむ家庭菜園

野菜作り同好会『菜友』は、毎月第2水曜の10時から12時まで成東中央公民館を拠点に活動している。元農林水産省勤務の武井[redacted]さんを講師に招き、作物の特性、育て方、健康へ及ぼす影響について講義を受けたり、9名のメンバーそれぞれの畑へ順に出向き、代表者の鈴木謙治さんを中心に、実習を通して情報交換を行ったりしている。[redacted]は山武市主催の野菜作り講座で知り合ったメンバーで平成23年に結成。家庭菜園を楽しんでいる仲間たちだ。

取材当日の7月9日は鈴木さんが自宅の庭で、効率よく農作業できる十数種類の道具を冗談を交えながら楽しく紹介するところからスタート。そして、成長したキュウリの苗への追肥の仕方を実演した。

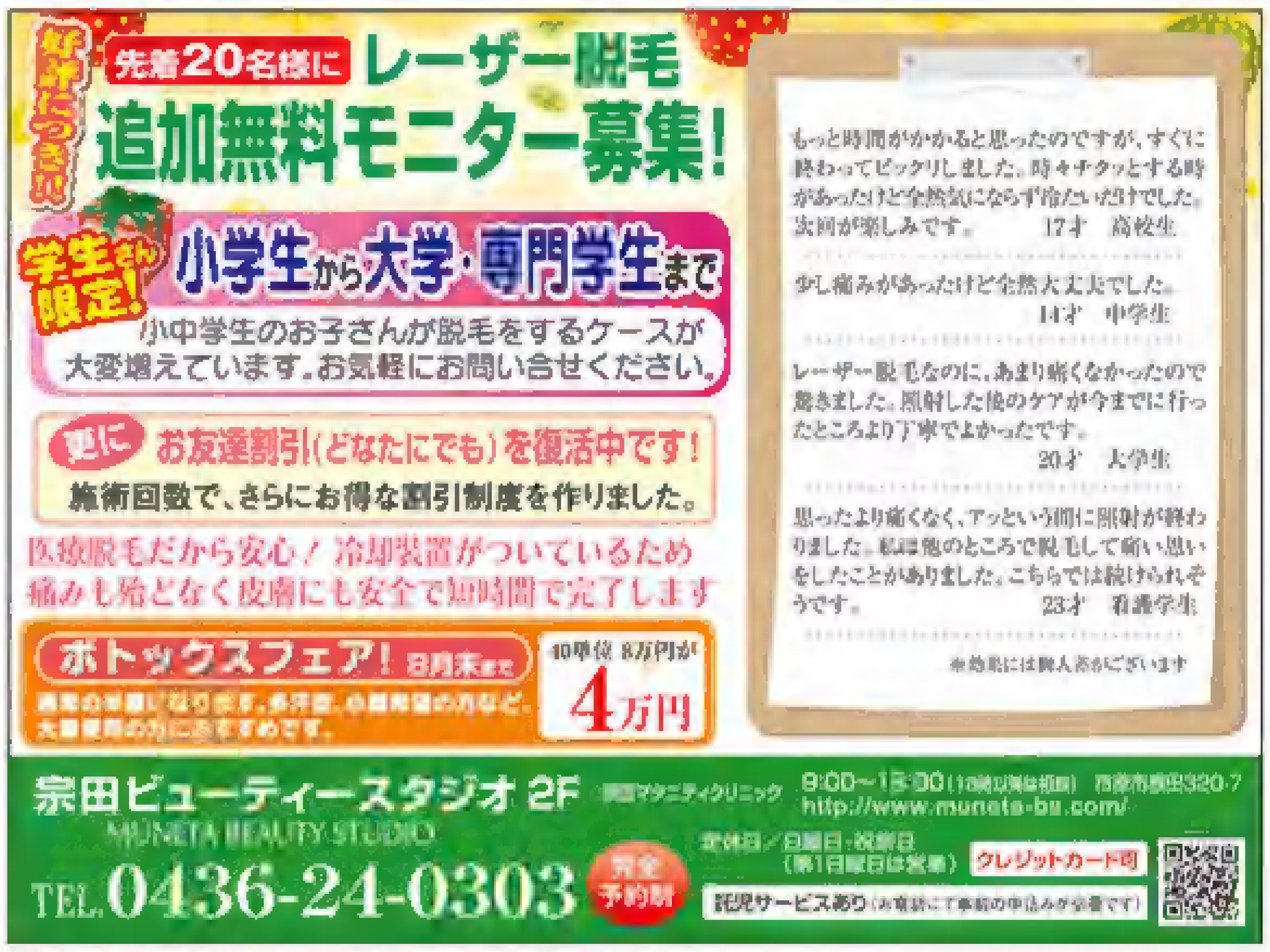
雑草避けと保湿のために設置してあるマルチをめくり化成肥料を施す。畝脇の雑草を根ごと取り、施肥後、再び土を被せるまでの道具は頭の部分が三角の形をした『三角ホー』1本でOK。細い白い根は空気と栄養分を吸収するため傷つけないように。太くて真下に深く伸びた根は水分を吸収する役目がある。



20センチくらいのキュウリが既に実をつけていた。「一番美味しいのは『今採り』だよ、ハイ」と鈴木さん。もぎたてのキュウリは新鮮でとても瑞々しかった。トマトやナスの苗も見学し、ジャガイモ掘りを体験したあと畝の作り方を学習。畝は、クワや三角ホーなどで耕し、苦土石灰を施して2週間ほどおいてから牛糞と化成肥料を撒く。表面を平らにし、マルチの被せ方を学んでこの日の活動は終了。

「野菜がどんどん可愛くなってくるんですよ」、「我流で作業をしているので、相談できる仲間がいてくれて助かります」とランチを食べながら話すメンバーの皆さん。アットホームな雰囲気が同会の魅力だ。（篠川）

問鈴木さん
☎090-6168-8504



ぷにゅぷにゅ踏んでうどん作り

7月13日、茂原総合市民センターにて『しっかり踏んで美味しく楽しいうどん作り』教室が開かれた。主催は茂原市レクリエーション協会（会長山口律さん）。「料理が好き」と話す同会会員の湊幸子さんとスタッフ5人が参加者大人16人と子ども13人を指導した。

5、6人分の材料は中力粉（または強力粉と薄力粉同量を混ぜたもの）600グラム、食塩大さじ2杯と溶き卵2個を混ぜた水270ミリリットル。ボールに入れた粉に右記の水を少しずつ加え、ベタベタした状態からモチ肌状にまとまるまで片手で混ぜる。水は硬さにより加減し、余ってもよい。2つに分けた生地をそれぞれビニール袋中央に入れはみださないように足で踏む。湊さんによると「子どもが踏んだほうがなぜかおいしい」とのこと。素足で足踏みした女の子は「ぷにゅぷにゅしている」と笑顔。途中で生地を5、6回手で折り畳み、耳たぶぐらいの固さになったら丸く形成し、30分ほどねかせた。

次は調理台上に打ち粉を振り麺棒で3ミリの厚さに伸ばしたあと、屏風たたみに折り3ミリ幅に切り、ゆでるという作業。ところがお湯を沸かしていなかったり、切った麺が固まりになったりとアクシデント続出。スタッフが忙しく飛び回り手助けし、なんとかうどんをゆで上げた。同時に用意した鶏のささ身、焼き油揚げ、ネギ、すり胡麻などを添え、参加者たちは冷たいうどんを好みでかけ麺やつけ麺にし、ツルツルとおいしそうにすすった。打ち粉した生麺は冷凍できる。（荻野）

連載

絶対に負けたくない戦い

文と絵：山口高弘

☆山口高弘　1981年市原生まれ。小学4年秋～1年半、毎週、千葉日報紙上で父の随筆イラストを担当し、本紙では97年3月～イラストを連載。

昼の牛丼屋は、つかの間の休み時間に胃袋を満たそうとする人でいっぱいでした。食券の自動販売機の前に列ができている。メニュー選びに手間取ると、後ろから冷たい視線を感じます。千円札を入れ、急いで選んで、僕は席に着きました。

隣では二十代のカップルが昼からいちゃついている。香水の匂いがする。シトラス系だ。外の街路樹の緑が風に揺れている。夏か。何の気もなしに財布を触って、僕は気づきました。財布が軽い。つり銭、取り忘れた！

食券の販売機の方を見ます。すでに列は進んでいて、僕の次に並んでいたはずの誰かも席に着いてしまっています。販売機は、自動的につり銭が出てきません。僕はきっと、『おつり』ボタンを押し忘れたのです。千円から注文した分を引くと六一〇円。僕が機械に残したつり銭で「しめしめ、ラッキー」と牛丼を頼んだ奴がいる。僕の次に並んだ人が犯人だ。誰だ。思い出せないぞ。

続々と注文の牛丼が運ばれていきます。大金じゃないからいいけれど、僕のおごりで食べている人がいる。犯人探しに興味が湧いて、心の中で『絶対に負けたくない戦い』が勝手に始まりました。目がぎらぎらした腕まくりの営業マン。やたら髪の長い、厚着の中年男性。いちいち髪をかき上げて食べる肉食系女子、いや、おなごは疑うまい。誰であれ皆大人ばかり。「つり銭取り忘れていますよ」と、僕の肩を叩いてくれれば良かったものを…！

結局、犯人はわからずじまいで『戦い』には負けました。帰り際に僕をチラリと見て、走って出ていく男性もいましたが。

数日後のカラオケ店。年下の友人が歌っている途中で、僕はトイレに立ちました。部屋を出ると後ろからその友人が、廊下の僕を大声で何度も呼んでいます。

「先輩！落ちました！ポケットから、六一〇円！」

和のしつらえと、美術品との調和を愉しむ空間

今春、オープンして3年目を迎えた私設美術館『源吾』。茂原市郊外にある和風建築の落ち着いた佇まいの、近現代陶芸を中心に絵画や工芸品などを展示した美術館である。道路に面した門から蔵戸で作られた入口に向かう。入口横にある木の板を木槌で叩き来訪を伝える。館内には、第1会場と第2会場の2つの展示室があり、更に茶室も設けられている。自宅敷地内にある離れを改築した美術館だ。

第1展示室は棚に、第2展示室は家具の上に美術品が展示されている。家具といってもアンティークな雰囲気が作品を際立たせる水屋箪笥、大正時代の日本や朝鮮の収納家具で、室内に架けられた梁の存在とあいまって、調和の美を醸し出している。また、展示室が全面ガラス張りになっており、和風テイスト漂う庭が見え、その庭から摘んで活けた草花が展示室のアクセントとなっている。

館主の丸島幸雄さんは、20代半ばから友人の影響で焼き物を集め始め、その後、絵画や工芸品も。「趣味で深みにはまった焼き物がいっぱい集まった。焼き物は暮らしの中で扱う道具だと考えているので、大事にしまい込むのではなく、見てもらい使ってもらおうと、茶室を併設した美術館を開こうと考えた」と、丸島さんは話す。

茶室では希望すれば140以上ある茶陶器の中から好きな茶碗を選び、お茶をのむことができる。お茶会を年に4回開催し、お稽古室の貸出も考えている。

展示室の調度品は丸島さんが、30年以上前から集めたコレクション。中には、生活の中で使ってきたものもあるそう。3カ月毎に全作品を展示替えする。取材時は夏の展示に切り替わる直前だったが、この記事が掲載される頃には『白の世界』（夏の展示タイトル）が展開し、白い器やオブジェが堪能できる。

人間国宝を含む茶碗をはじめ展示品の数々は、プロからも「見ごたえのある作品」と表されるが、けして敷居の高い美術館ではない。それは、丸島さんの親しみやすく明るい人柄であることが大きい。美術鑑賞のビギナーなら、丸島さんに色々お話を伺うとよい。喜んで分かりやすく説明してくれるだろう。（内田）

◆私設美術館・源吾（茂原市三ヶ谷1301）☎0475・24・8571 開館日は金・土・日（お盆の時期は1～2週間休館）10～16時。入館料500円（お茶付き）。P隣の空き地

行広告

有料 1行2,400円（税別）お申込はお早めに
☎0436-21-9311 ℻0436-21-9142

掲載情報等をご利用の際は、電話発信等、当事者間でよくお話し合いの上ご契約ください。取引について当社は一切責任を負えません。

申し込み方法

◆発行日の2週間前までにご連絡ください。
専用申込書をFAXまたは郵送でお送りします。
◆申込書に所定の内容を記入後、ご返送ください。
追って掲載料金等を記載した受注書を発行します。
◆掲載料は前払いなので、受注書を確認されたらお振込下さい。掲載紙面は1部ご郵送します。

売ります

●**柴犬、豆柴、ヨークシャテリア** アスミブリーディング ☎080-5006-6228

買います

●**着物、帯・古本、書・骨董 富秦** ☎0475-55-3331
●**きもの専門（今昔）** 野口染工場 ☎0470-83-0136
●**ピアノ** 湊田 ☎0120-00-4210
●**工具と機械のリサイクルショップ** 電動・エア・エンジン工具、農機、大工道具、重機等高価買取中 永田駅近く128号線沿 ☎0475-34-2227 寄楽屋
●**全プラチナ商品券** 相場・額面の90～98％で てんとう虫 ☎0475-72-9400 大網店 休み不定 0476-36-4388 富里店 043-310-5825 都賀店

求人

●**スタッフ募集** ホール係900円、洗い場・清掃係850円 週3日以上できる方（1日5時間程度） 交通費支給・食事つき お気軽にお問合せください 成東海岸 料理の宿 ニュー太洋 ☎0475-84-1129（担当/高橋）
●**ホールスタッフ募集** 週4日位できる方歓迎します 時給：800円 大網 チャイニーズキッチン龍鵬 ☎0475-70-1715
●**建築塗装職人募集** 現場は市原市内・近県地域 経験者優遇 日給：10,000～15,000円 委細面談 (有)柘植塗装工業 市原市潤井戸 ☎0436-74-9906

生徒募集

●**着付教室** 毎(日)10時～11時・13時～14時 1回500円 浴衣から二重太鼓まで 詳しくはお問合せ下さい きもの館まるへい 茂原店 ☎0475-25-2617担当：小谷部 岬本店 ☎0470-87-2707担当：飯野
●**全日制フリースクール** 中学不登校生のための新しい学びの場です 成美学園中等部 ☎0475-44-5777

営業案内

●**ピアノのレンタル** シツデン ☎0120-00-4210
●**アートハウスあそうばら 貸館募集** 1週間（6日）：屋内展示室のみ50,000円・屋内展示室と庭78,000円・庭のみ28,000円 1日：屋内展示室のみ8,500円・屋内展示室と庭13,500円・庭のみ5,000円 詳細はウェブにて 問合せは養老渓谷駅前観光案内所 ☎0436-96-0055

お知らせ

●**8月ふれあいダンスパーティ** 料金2,000円 イベントホールマツオ 8/3(日)13～16時半 軽食、飲物、アテンダント待機 主催：松尾ダンスアカデミー
●**独身者交流パーティ** 8/2(土)市原マリンホテル15時～・30～40代・男性6,000円・女性1,000円 予約090-7223-8020 簡単検索 HappyWave
●**ベビーマッサージ・ファーストサイン体験会** 7／28・8／1・5・8・12・21・25 10時半～ 先着順 各1,000円 要申込 電話かネット「詩た音」で検索 ☎0475-55-6615
●**TAP DO! 凱旋公演2** 7／27(日) 14時開演 君津市民文化ホール 前売一般4,000円・小中学生2,000円 当日500円増 世界も認めた君津出身のスーパーコメディアン・HIDEBOH（広田普一）の、抱腹絶倒タップダンス・コメディーショー ☎0439-55-3300
●**教育相談** ニート・不登校・学力不足・ひきこもり 初回無料 要予約 成美学園 ☎0475-44-5777

らいふ通信

掲載無料 詳しくはお問い合わせ下さい
☎0436-21-9311 ℻0436-21-9142

掲載情報をご利用の際は、内容を当事者間でよくお話し合いの上ご利用ください。当社は一切責任を負えません

申し込み方法

※個人情報や呼びかけなどにご利用ください。
※お申込み 内容を箇条書きにして、住所、氏名、電話番号を明記し、FAXか郵送、メールで
℻0436-21-9142 メールkiji@cl-shop.com

ペット情報

●**子犬差し上げます** 5／22生 秋田犬 白・メス 白子・石井 ☎090-3224-6930
●**成犬差し上げます** ラブラドール オス 2歳 東金・時田 ☎0475-58-3388
●**子猫差し上げます** 5/2生 オス・トラ2・黒白1（白い靴下を履いてるように見えます） 横芝光・浅野 ☎0479-82-2724
●**子猫差し上げます** 5／2生 オス・トラ2・黒白1 メス・トラ1（手足白） 東金・小原 ☎080-8159-0851

サークル

●**ハワイアン音楽・ウクレレ・ギター** 第2・4(木) 9時～12時 千葉市末広公民館 初級、月会費：1,700円 山岸 ☎0436-41-4805

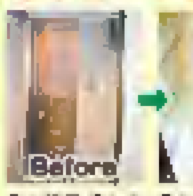
イベント

●**さんむ釈迦堂の森・仏教体験講座 抹茶付き座禅会** 7／26(土) 10時半～ 宝聚寺（山武市川崎） 初心者向けの座禅作法 楽な服装で来場ください 参加費：800円 要予約 ☎0475-82-1760
●**コヅカ・アートフェスティバル2014** 7／26(土)～8／3(日) 11～17時 アートガーデン・コヅカ（鴨川市金束）と近隣のアトリエ 子どもも大人も楽しめるアートイベント 入場無料 野外・屋内展示、ワークショップ（絞り染め、ぐるぐる画、とんぼ玉、キャンドル、天然石ビーズ、房州うちわほか、料金・定員などあり）、パンやカレー、パスタ、スイーツなどの出店も 周囲のカフェやアトリエでもアートイベントを実施 問合せ：実行委員会 ☎080-5475-4931 www.ag-kozuka.net
●**佐藤久写真展「森の妖精」** 7／27(日)～8／12(火) 10～19時、最終日15時まで (土)定休 Shoyoミニミニ Gallery（茂原市役所向かい側） 入場無料 ☎0475-25-0010
●**生誕百年・種谷扇舟展** 7／29(火)～8／31(日) 9～16時 成田山書道美術館 (月)休・祝日の場合は開館し翌日休館・8／11～15も休 会期中無料 八街に生まれ、現在の千葉高等学校で長年にわたり教鞭を執る 日中国交が正常化する前から訪中し、自らの書の世界を確立 併催：千葉日報書道展7／29～8／10、白扇書道会展8／16～31 ☎0476-24-0774
●**伝統の朝顔** 7／29(火)～9／15(祝) 9時半～16時半、8／11～17は8時半～ 国立歴史民俗博物館・くらしの植物苑（佐倉市） 休苑：8／4・18・25・9／1・8 高校生以上100円、毎(土)は高校生無料 江戸時代以降の変化朝顔を鉢植えで展示 テーマは朝顔の彩り 遺伝子のメカニズムの解説パネルもあり 変化朝顔・82系統、明治時代以降の大輪朝顔・32系統、欧州・北米の近縁朝顔・15系統程度 朝顔の種子頒布：7／29・9時半～ 展示解説会：7／29・11時～ 観察会：8／23・10時～ ともに事前申込み不要 問合せ：ハローダイヤル・8～22時 ☎03-5777-8600
●**東金中央公園フリーマーケット** 8／2(土) 9～16時 イオン・サンピア前 雨天中止 駐車場無料（市役所駐車場） 参加費：500円 東金フリーマーズ ☎090-9349-5693
●**納涼祭** 8／2(土) 17～19時半 ワーナーホーム（大網白里町細草） 盆踊りや太鼓演奏、模擬店や花火など ☎0475-77-2100
●**茂原・長生平和写真展** 8／2(土)3(日) 9～17時 茂原市総合市民センター お話「戦争体験を語る」「原発事故と放射能問題」 広島・長崎やイラク戦争・核兵器などの戦争・原発の資料、遺品の展示、ビデオ上映、絵本の読み聞かせ、折り紙コーナーなど 主催：長生茂原平和行進実行委員会（千葉土建長生支部） ☎0475-23-8331
●**源原寺（そうげんじ）フリーマーケット** 8／2・16(土) 8～13時 茂原市役所近く 出店料：車ごと1,300円 初めての方は下見をお願いします 実行委員会 ☎090-4950-6193
●**ダンスパーティ** 8／2・16(土) 13時半～16時半 蘇我勤労市民プラザ 参加費：2日・1,000円、16日・前売800円・当日1,000円 正装・平服トライアル、ダンスタイム、ミキシングタイム 正装トライアルは要申込 主催：千葉市ダンススポーツ協会・千葉中央支部 2日分・三根 ☎090-7704-8082 16日分・栗田 ☎043-274-3825
●**九十九里大漁木遣り唄全国大会** 8／3(日) 9時20分～17時半 東金文化会館 入場無料 全国大会コンクール 他県からも多数出場 ☎0475-52-5924
●**森章展 炭と墨・Drawing** 8／3(日)～31(日) 10～17時、最終日15時 ギャラリー801（睦沢町川島）(木)・第3(水)定休 ☎0475-40-3035
●**下大和田谷津田・自然観察会** 8／3(日) 10～12時 緑区下大和田谷津田（中野操車場バス停徒歩5分）トンボやセミなど夏の元気な昆虫を観察 飲み物、長靴、帽子、虫取り網、昆虫ケースなど持参 駐車場もあり 主催：NPOちば環境情報センター ☎043-223-7807
●**一九会陶芸・絵画展** 8／5(火)～10(日) 9～16時、初日12時～ 山武市成東中央公民館 陶芸品60点前後、絵画20点前後の予定 渡辺 ☎090-2321-1231
●**特集展示「もの」から見る近世・江戸図屏風と行列** 8／5(火)～9／15(祝) 9時半～17時 国立歴史民俗博物館（佐倉市） 休館：8／18・25・9／1・8 一般420円、高校大学生250円、小中学生無料、毎(土)は高校生無料 同館での7年ぶりの実物展示（8／5～17のみ、残りの期間は精巧な肉筆模写） 展示解説会：8／5・13時半～・事前申込み不要 問合せ：ハローダイヤル・8～22時 ☎03-5777-8600
●**市野川・ジャルダン・ドゥ・ラ・ビエール** 8／9(土) 16～20時半 古民家にいさんち（勝浦市市野川120） 入場無料、各飲食は有料 築150年の古民家の庭で、地元の竹で作った灯籠と月の灯りで縁台ビアテラス 九十九里・外房地域の各店がおつまみ料理を提供 生ビールやかき氷のデザートもあり FRONTINO ☎0470-62-6160
●**こどものためのわくわくコンサート** 8／10(日) 14時開演 茂原市役所市民室 入場無料 うた、クラリネット、ピアノとお話 童謡からちょっぴり本格的なクラシックまで 曲目：クラリネットをこわしちゃった、勇気100％、熊蜂の飛行ほか 赤ちゃんから大歓迎 岡澤 ☎0475-22-6870
●**いすみ市・原爆の絵展** 8／17(日)まで 9～16時半、最終日16時 いすみ市市民ギャラリー S49年・50年に収集された市民による原爆被災の絵画、白血病で短い人生を終えた少女・佐々木禎子さんの記録などを展示 協力：広島平和記念資料館 入館無料 (月)休館 ☎0470-63-1139
●**ネイチャーキャンプ** 8／23(土)13時～24(日)13時半 1泊2日 千葉市少年自然の家（長柄町針ケ谷） 親子や子ども同士、高齢者など、誰でもOK 自然が大好きになるネイチャーゲーム（早朝、夜、日中）、竹クラフト、星の観察、わたの糸紡ぎ、ススキのバッタ作りなど 参加費：大人5,000円、中学生以下4,000円 申込みはハガキかFAXで、〒、住所、氏名、年齢（学年）、代表者の電話番号を明記し、〒297-0017 茂原市東郷945-5 もばらシェアリングネイチャーの会・大木潤子まで ☎℻0475-23-2798
●**医療公開講座 切らずに治す！狭心症・心筋梗塞のカテーテル治療最前線** 8／23(土) 15時～ 塩田記念病院（長柄町） あなたは大丈夫!?狭心症・心筋梗塞、心臓カテーテル検査・どんなことするの?、カテーテル治療最前線 特設コーナー：血管年齢検査（ABI）（無料・抽選10名）、医師・看護師による無料相談コーナーもあり 参加無料 申込専用：(月)～(土)・9～17時・(日)祝除く ☎0475-35-0031
●**夏休みスペシャル フグ・ふぐ大集合** 8／31(日)まで 9～16時半 県立中央博物館分館・海の博物館（勝浦市） (月)休・8月中は無休 カワハギやハリセンボン、マンボウなど、形や大きさが様々なフグの仲間の世界を紹介 工作・海の生きもの：7／26・8／17・24・各回先着15名 8月中は海のスタンプラリーで毎日先着大高生以下100名にウミウシグッズをプレゼント その他イベント多数 ☎0470-76-1133

痔でお悩みの方へ!
軟膏や坐薬もその場かぎり…。手術はイヤ…。
相談の出来る薬屋
伊藤薬舗
営8:30～19:00 休木曜日
tel.0475-84-2425
山武市松ヶ谷ロ2999-9

身体の中から ちの治療
我慢していても治らない!
"ぢ"は肛門部分の静脈に圧迫され、うっ血が生じたもの。男性だけでなくストレス・便秘・血行不良・妊娠などが要因になる女性にも多い病気です。
手軽な軟膏や坐薬では、その場しのぎにすぎず、すぐ再発してしまいます。
「知らずに治したい」という女性からの相談が多い当店では飲んで"ぢ"を治すオリジナルの漢方薬が大好評。
痛みを和らげ、肛門部のうっ血を起こしにくい体質に改善し、胃腸の弱い方にも安心処方しています。
根本的に治すべき問題だからこそ実績のある当店に相談してみませんか?

暑い夏を涼しく過ごしてみませんか?
シティライフを見たとご連絡ください
ご契約頂いた方に3%お値引き致します!!
屋根塗装遮熱シリコン
255,000円
屋根・カバー工法・葺き替えも!
(季節の雨漏り、地震、台風対策に)
※水洗い・屋根3回塗り・タスペーサー取付 含む

リフォーム 価格もリーズナブル!


お任せください! 全改装
●お風呂 ●トイレ ●キッチン ●床・クロスの張替え ●扉
どんな工事も一度ご相談ください!
お見積り・ご相談無料です。お気軽にお問い合わせください。お客様からの喜びの声、多数頂いております!
住まいのリフォーム工房
こうちゃんペイント
東金市田間269-3
※料金は税抜き価格となります
0475-53-3893
詳しくはインターネット Google YAHOO! こうちゃんペイント 検索 リフォームもお任せください!
安心のシロアリ防除
坪/5,000円
75,000円

繊維たっぷり、注目の健康野菜!

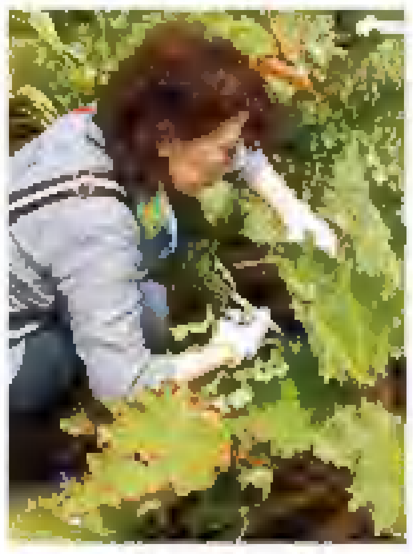
山武市のルバーブってご存知?

7月10日(木)、山武市農業共同参画推進会が企画したイベント『ルバーブ収穫&ジャム作り体験』が開催され、市役所に15名が集った。台風が接近する中集った参加者たちは、一様に収穫への意気込みがたっぷり。市役所から車で5分ほどの場所にある畑へ移動すると、30分かけて収穫に臨んだ。推進会事務局の山武市経済環境部わがまち活性課の松本耕平さんは、「この企画は遊休農地解消への取り組みとして始まった。ルバーブは比較的育てやすくすぐ大きくなる上に、初夏と秋の年2回の収穫が可能。注目の食材」と話す。

ルバーブとは和名を『食用大黄』といい、タデ科の作物。原産地はシベリア南部で、パイやコンポート、ジャムなどの材料として使われる。フキのように大きく茂った葉の下にある茎の部分が食用となるが、栄養と成分にも注目度は高い。「ルバーブはカリウムが多く、食物繊維もたっぷり含まれています。酵素もたくさん含んでいるので、お肉をジャムと漬けこんで焼けば柔らかくなります。葉にシュウ酸が強いので有害鳥獣の被害には遭いにくいし、無農薬でも栽培可能なので女性でも育てやすい」と話すのは、推進会会長の渡辺和代さん。味は酸味が強く、ジャムはお好みで甘さを加減できるので男性に好まれるという。大網白里市から参加した男性は、「趣味が料理で、ルバーブは東金まで買いに来る。そうめんに乗せたり、ロールケーキに混ぜると絶品。今は自宅で栽培を始めたばかり、今日は育てるコツも聞きにきた」と収穫したルバーブを手に笑顔を見せる。

参加者はその後、調理室へ移動。ジャムとパンケーキを作った。レシピは以下。『ジャム』材料はルバーブ500gに砂糖150gのみ。まずルバーブを皮つきのまま3センチほどに切り分量の砂糖を入れて強火にかける。5分もするとすぐに形が崩れてくるので、焦げないようになべ底をヘラでかき回す。10分くらいで出来上がり。『ルバーブ米粉入りパンケーキ』の材料は、米粉200gにベーキングパウダー小さじ1と1/2、卵1個、砂糖60g、牛乳170から180cc、サラダ油大さじ1強。ルバーブ70gと砂糖大さじ1は先に電子レンジ500Wで1分加熱しておく。次にボウルに卵を割り、砂糖を加えてよく混ぜる。牛乳を少しずつ加え、なめらかになったらサラダ油、ベーキングパウダーと米粉を混ぜたものを順に入れて混ぜる。そしてルバーブも足してさっくり混ぜる。出来た生地を熱したフライパンに流しいれ、表面がフツフツしてきたら裏返してよく焼いて、完成!当日は、ルバーブの砂糖漬けやルバーブジャムとの肉炒めも試食でき、「味比べができてとても楽しい。家に帰ってすぐ作ります」と参加者もルバーブの魅力に取りつかれていた。(松丸)

㈱山武市わがまち活性課 ☎0475・80・1214



本気で"結婚"したい方へ
特別ご入会割引キャンペーン実施中!!
★期間限定★ 7月26日(土)~8月31日(日)まで
男女先着 各20名様限定
男性 ご入会金(登録料) ¥50,000(税別) キャンペーン特別価格
女性 ご入会金(登録料) ¥30,000(税別) キャンペーン特別価格

TEL:043-299-2111
Partner 結婚情報サービス パートナー
8/14・15日はお休みさせていただきます。
http://www.js-partner.co.jp/
息子様・娘様のご結婚に悩んでいませんか。親御様からのお申し込みも可能です!!

The 40th Anniversary
Scene1、始まる。
住み継がれるツーバイフォーの家、GLホーム。

北米スタイルの美しい家で、憧れの暮らしを始めませんか。
NEW Woods Hill ウッズヒル アーリーアメリカンスタイル
NEW 「Woods Hill」誕生キャンペーン 7/31(THU)まで
期間限定プレミアムモニター募集 ご成約特典 ヴィンテージな香り漂う素敵な輸入家具をプレゼント ※詳しくはスタッフまで
LIXIL住宅研究所 FC加盟店 茂原市高師1746-3(茂原住宅公園)
GL HOME GLホーム 茂原店
☎0475-27-7771 http://www.glmobara.jp

好評により追加募集!!スイミングを始めるなら幼児から!
夏の短期水泳教室
予約受付開始 参加費5,000円

	コース	時間	定員
第4期 8月18日(月)~22日(金)			
4A	学童初級	8:00~10:00	30名
4B	幼児水なれ	8:30~10:00	30名
第5期 8月25日(月)~29日(金)			
5A	学童初級	8:00~10:00	30名
5B	幼児水なれ	8:30~10:00	30名

ご入会特典
短期コース受講中に定期コースへご入会頂いた方へスイミング3点セットプレゼント!!
スクール水着/メッシュキャップ/ゴーグル
入会金無料(通常5,400円)
入会事務手数料(通常3,780円)
プロが教える「こだわり指導」5日間
1日目 板キック / 2日目 背面キック / 3日目 背泳ぎ / 4日目 クロール / 5日目 総合練習 判定会

ベビースイミング無料体験会 8/1(金)・8(金)・22(金) 各日:10:00~10:50/対象:3か月~3才未満
3才児水泳無料体験会 8/7(木)・21(木) 各日:10:00~11:30/対象:3才台

プールで歩こう!!
水中歩行無料体験会
8/4(月)11(月) 8/7(木)21(木) 8/8(金)22(金)

水中歩行の効果とは?
①水の浮力により腰や膝などへの負担が少ない。
②下半身に水圧がかかり血液循環を促します。
③自分に合った運動量が調整できます。
ご入会特典 入会金無料(5,400円のところ)+入会事務手数料無料(3,780円)
他にも!!エアロビ・ヨガ・アクアダンスなど
1日無料体験できます。初めての方限定お一人様1回のみ
東金インターナショナルスイミング&フィットネスクラブ
TEL.0475-54-0821
http://www.interswim.co.jp/togane/
営業時間 月~土 9:00~22:00 日・祝 9:00~18:00
東金市北之幸谷264-3